ZOJIRUSHI

圧力IHなべ
煮込み自慢

簡単なのに
深い味わい
いろいろ作りたくなる
おいしいレシピ

EL-MA30 型

100 レシピブック

このレシピブック以外にも、下記のWebサイトにて、圧力IHなべを使ったレシピを随時掲載しています。ぜひご覧ください。

http://www.zojirushi.co.jp/recipe/ih-atsuryoku/niku.html

お客様ご相談センター

ナビダイヤル® 0570-011874
市内通話料金でご利用いただけます

受付時間 9：00～17：00　月曜日～金曜日（祝日・弊社休業日を除く）

携帯電話・PHS・IP電話など（ナビダイヤルが利用できない電話）でのお問い合わせ
Tel (06)6356-2451

象印マホービン株式会社

EL-MA30 型　Ⓑ Ⓒ

調理メニューの特長

圧力調理

一定圧力メニュー

圧力 一定圧力 ★分

調理中に一定の圧力をかけ続けるメニューです。
1.2気圧のやさしい圧力をかけることで、魚介類、野菜類などの煮くずれをおさえながらも、味をしっかり染み込ませます。
食感とおいしさの両方が楽しめる仕上がりです。

（調理の目的）
●食材を柔らかくしたい料理のときにおすすめ

レシピ例
ビーフシチュー /肉じゃが/たこの柔らか煮
筑前煮/五目豆

可変圧力メニュー

圧力 可変圧力 ★分

1.2気圧から1気圧まで加圧と減圧を繰り返すメニューです。
最初に1.2気圧で食材を柔らかくしてから、加圧と減圧を繰り返します。
減圧することで、煮汁が対流し、食材の上から煮汁をかけることで、味を染み込ませる効果があります。

（調理の目的）
●食材に味を染み込ませたい料理のときにおすすめ

レシピ例
豚の角煮/いわしのしょうが煮/おでん
かぼちゃの煮物/ひじきの煮物

温度調理

40℃～100℃まで、10℃刻みで温度調節ができます。
長時間の煮込みも、火加減の必要がないので、つきっきりになる手間や時間がかかりません。
温度調節も自動で安心。温度調節の難しい温泉卵やヨーグルトなども作れます。
調理中に圧力はかかりません。

温度 ★℃ ★分

レシピ例

40℃調理	50℃調理	60℃調理	70℃調理	80℃調理	90℃調理	100℃調理
ヨーグルト	水煮大豆	甘酒	温泉卵	卵どうふ	豆腐	白がゆ

自動調理

白米メニュー

白米を調理するメニューです。
圧力をかけて、うまさを引き出します。

レシピ例
五目ご飯

自動 白米 ★分

玄米メニュー

玄米を調理するメニューです。
圧力をかけてムラをおさえ、芯からふっくら炊き上げます。

レシピ例
玄米の炊きこみご飯

自動 玄米 ★分

おこわメニュー

もち米を調理するメニューです。
もち米は洗米後、30分程度水切りしてください。

レシピ例
赤飯

自動 おこわ ★分

パン発酵メニュー

パン生地の発酵をするメニューです。

レシピ例
丸パン

自動 パン発酵 ★分

パン焼きメニュー

パンを焼くメニューです。
丸パン、ごはんパン、フォカッチャなどが作れます。

レシピ例
カレーパン

自動 パン焼き ★分

麺メニュー

麺をゆでるメニューです。
半生や乾麺などをゆでることができます。

レシピ例
きつねうどん

自動 麺 ★分

●白米・玄米を使う場合でも、おかゆを作るときは「温度調理」で調理してください。

もくじ

調理法から選ぶ

一定圧力

ビーフシチュー 8
肉じゃが 9
スペアリブの柔らか煮 13
サムゲタン風スープ 18
鶏ときのこのすまし汁 21
たこの柔らか煮 29
ブイヤベース 32
筑前煮 35
マセドアンサラダ 41
ミネストローネ 42
ビシソワーズ 43
しょうが入り根菜ごろごろスープ 46
五目豆 48
ポークビーンズ 49
ミートソース 85

蒸しカゴ使用
野菜の豚肉巻き 14
鶏手羽先のオイスター蒸し 18
やわらかソーセージ 21
豆腐入り肉団子 22
おからシュウマイ 23
たらの洋風重ね蒸し 25
鯛の中華風蒸し 25
鮭の蒸しもの タルタルソース添え 26
さわらの柚香蒸し 26
鰻とれんこんのシュウマイ 30
えび餃子 31
洋風かぶら蒸し 38
豆サラダ 51
利休まんじゅう 59
抹茶蒸しパン 60
栗蒸しようかん 61
カスタードプリン 62

プラス＋ 複数の調理方法で
ビーフカレー 8
牛すじの煮込み 9
牛すじ肉のどて焼き 10
ビーフストロガノフ 11
クリームシチュー 19
バターチキンカレー 20
鶏肉のかす汁 20
ぶり大根 28
冬瓜のそぼろ煮 39

可変圧力

牛肉の八幡巻き 10
豚の角煮 12
醤肉（ジャンロウ） 13
鶏といちじくの赤ワイン煮 15
いわしのしょうが煮 27
いかと里いもの田舎煮 29
おでん 34
かぼちゃの煮物 39
しいたけと昆布の佃煮 40
里いもの含め煮 41
大豆と鶏手羽先の煮物 49
昆布巻き 53
ひじきの煮物 53

プラス＋ 複数の調理方法で
白菜の重ね蒸し 36
大根の宝蒸し 37
さつまいものオレンジ煮 40

温度調理

ポトフ 12
アイスバイン 15
しっとりゆで鶏 16
さんまの甘露煮 27
三平汁 28
けんちん汁 42
豆腐 52
卵どうふ 55
茶碗蒸し 56
温泉卵 57
甘酒 63
ジャム（キウイ、いちご） 64
コンポート（いちじく、りんご、オレンジ） 65
ヨーグルト 66
白がゆ 75
七草がゆ 75
コーンリゾット 76
中華風玄米おかゆ 76
塩麹 86

プラス＋ 複数の調理方法で
かぼちゃのスープ 44
きのこ汁 44
中華風コーンスープ 45
水煮大豆 48
黒豆 50
チリコンカン 51
白玉ぜんざい 67
白みそ 87

自動調理

ターメリックライス 11
海南鶏飯（ハイナンチーファン） 17
パエリア 69
五目ご飯 70
そぼろ入り雑穀巻きずし 71
玄米の炊きこみご飯 72
赤飯 72
山菜おこわ 73
栗おこわ 73
油飯（ユーファン） 74

プラス＋ 複数の調理方法で
丸パン 77
ごはんパン 78
カレーパン 79
シナモンロール 80
フォカッチャ 81

蒸しカゴ使用
中華まんじゅう 82

きつねうどん 83
ざるそば 83
スパゲッティー 84

素材から選ぶ もくじ

肉料理

ビーフカレー 8
ビーフシチュー 8
肉じゃが 9
牛すじの煮込み 9
牛すじ肉のどて焼き 10
牛肉の八幡巻き 10
ビーフストロガノフ 11
ターメリックライス 11
ポトフ 12
豚の角煮 12
醤肉（ジャンロウ） 13
スペアリブの柔らか煮 13
野菜の豚肉巻き 14
アイスバイン 15
鶏といちじくの赤ワイン煮 15
しっとりゆで鶏 16
チキンスープ 16
海南鶏飯(ハイナンチーファン) 17
鶏手羽先のオイスター蒸し 18
サムゲタン風スープ 18
クリームシチュー 19
バターチキンカレー 20
鶏肉のかす汁 20
鶏ときのこのすまし汁 21
やわらかソーセージ 21
豆腐入り肉団子 22
おからシュウマイ 23

魚介料理

たらの洋風重ね蒸し 25
鯛の中華風蒸し 25
鮭の蒸しもの タルタルソース添え 26
さわらの柚香蒸し 26
さんまの甘露煮 27
いわしのしょうが煮 27
ぶり大根 28
三平汁 28
いかと里いもの田舎煮 29
たこの柔らか煮 29
鰻とれんこんのシュウマイ 30
えび餃子 31
ブイヤベース 32

野菜料理

おでん 34
筑前煮 35
白菜の重ね蒸し 36
大根の宝蒸し 37
洋風かぶら蒸し 38
かぼちゃの煮物 39
冬瓜のそぼろ煮 39
しいたけと昆布の佃煮 40
さつまいものオレンジ煮 40
里いもの含め煮 41
マセドアンサラダ 41
けんちん汁 42
ミネストローネ 42
ビシソワーズ 43
かぼちゃのスープ 44
きのこ汁 44
中華風コーンスープ 45
しょうが入り根菜ごろごろスープ 46

豆料理・乾物

水煮大豆 48
五目豆 48
大豆と鶏手羽先の煮物 49
ポークビーンズ 49
黒豆 50
チリコンカン 51
豆サラダ 51
豆腐 52
昆布巻き 53
ひじきの煮物 53

卵料理

卵どうふ 55
茶碗蒸し 56
温泉卵 57

スイーツ・ジャム

豆腐の5色アイス 52
利休まんじゅう 59
抹茶蒸しパン 60
栗蒸しようかん 61
カスタードプリン 62
甘酒 63
ジャム（キウイ、いちご） 64
コンポート（いちじく、りんご、オレンジ） 65
ヨーグルト 66
ヨーグルトムース 66
白玉ぜんざい 67

米・パン・麺料理

パエリア 69
五目ご飯 70
そぼろ入り雑穀巻きずし 71
玄米の炊きこみご飯 72
赤飯 72
山菜おこわ 73
栗おこわ 73
油飯（ユーファン） 74
白がゆ 75
七草がゆ 75
コーンリゾット 76
中華風玄米おかゆ 76
丸パン 77
ごはんパン 78
カレーパン 79
シナモンロール 80
フォカッチャ 81
中華まんじゅう 82
きつねうどん 83
ざるそば 83
スパゲッティー 84
ナポリタンスパゲッティー 84
ミートソース 85
ツナとトマトの冷製パスタ 85

調味料

塩麹 86
白みそ 87

圧力調理での時間設定の目やす

●できあがりやお好みで調節してください。

●なべに食材を入れたときの高さは、煮汁を含めてなべに表示している「調理MAX」線を越えないようにしてください。
●食材は、一切れの大きさが同じになるように切ってください。
●違う種類の食材を一度に調理するときは、火の通りやすい食材を大きめに切ってください。
●色素の濃い食材（にんじん・葉菜類など）は蒸しカゴに食材の色が移ることがありますので蒸しカゴの底にクッキングシートを敷いてその上に食材を置いてください。

		食材	切り方・分量の目やす・調理時のポイント		設定時間
煮る ゆでる 炊く 煮汁の量はレシピを参考にお好みで加減してください。	肉	牛肉	薄切り 200g		10分
			角切り(3cm角) 300g		25分
			すじ肉 500g		1時間
		豚肉	薄切り 200g		10分
			角切り(3cm角) 400g		45分
			かたまり(ばら肉、もも肉) 250g		40分
		鶏肉	もも肉 1枚250g		15分
			もも肉(ぶつ切り)40g×5切れ		10分
			手羽先 8本(1本50g前後のもの)		15分
	魚介	いわし	3尾	●身を煮含める	15分
				●骨まで柔らかく	2時間
		さんま	1尾	●身を煮含める	10分
				●骨まで柔らかく	1時間30分
		ぶり	アラ 300g		20分
		いか	1ぱい(幅1cm幅の輪切り)		15分
		たこ(ゆでだこ)	400g(食べやすい大きさに切る)		25分
		有頭えび	4尾		10分
		むきえび	100g		10分
		あさり	殻のまま 300g		10分
	野菜	じゃがいも	330g(3個を二つ割りにする)		10分
		さつまいも	200g(2cm幅の輪切り)		10分
		里いも	200g(皮なし)		15分
		かぼちゃ	250g(食べやすい大きさに切る)		15分
		大根	510g(3cm幅の輪切り)		20分
	卵	卵	M寸 2個		10分
	豆	大豆	150g(水に一晩つけたもの)		1時間
		黒豆	150g(調味液に一晩つけたもの)		1時間
		金時豆	200g(水に一晩つけたもの)		20分
		あずき	150g(ゆでこぼしたもの)		45分
蒸す なべに水150mL＋蒸しカゴ	肉	鶏肉	もも肉 1枚250g(蒸しカゴに触れる下側に切れ目を入れる)		30分
	魚介	魚(白身魚、鮭など)	切り身150g(厚さ2cm以下に切る) ●アルミホイルに包んで蒸してください。		15分
		えび	殻のまま 150g(15尾)		10分
		ホタテ貝	殻を除く 150g ●蒸しカゴにひっつく場合は白菜やキャベツなどを敷いて蒸してください。		10分
	野菜	にんじん	200g	（一口大に切り分ける）	15分
		ブロッコリー	200g		8分
		ほうれんそう	100g		8分
		かぼちゃ	250g		10分
		じゃがいも	330g		25分
		さつまいも	300g		20分
		とうもろこし	200g		20分
	その他	シュウマイ・餃子・小籠包(冷蔵)	200g	●詰めすぎず適度な間隔をあけて並べてください。	10分
		シュウマイ・餃子・小籠包(冷凍)	200g	●詰めすぎず適度な間隔をあけて並べてください。	15分

調理時間について

調理にかかる時間は「沸かし時間(約1分〜30分)」+「設定時間」

●沸かし時間とは、なべの中の調理物を一定の温度まで上げる(沸かす)のに必要な時間です。
沸かしが終わると、設定時間の調理が始まります。沸かしが終わるまで表示部の表示時間はかわりません。
沸かし中は表示部に 沸かし中 が表示されます。
●沸かし時間は調理物の分量が多いほど長くなります。
●沸かし時間はメニューによって異なりますので、取扱説明書の圧力調理・温度調理・自動調理の各ページをご覧ください。
●「白米」・「玄米」・「おこわ」・「パン発酵」・「パン焼き」メニューに沸かし時間はありません。

表示内容について

レシピブックに記載している計量単位

大さじ1＝15mL　小さじ1＝5mL

エネルギー(kcal)について

人数・個数に幅がある場合は多い方の人数・個数で算出しています。
例)4〜5人分のときは「5人分」として1人分のエネルギーを算出

米・パン・麺料理

P.68〜米料理に記載している計量単位

米の計量は付属の計量カップで行ってください。
●付属の計量カップ・・・1カップ＝約180mL(約1合)

具や調味料を加えて炊くとき

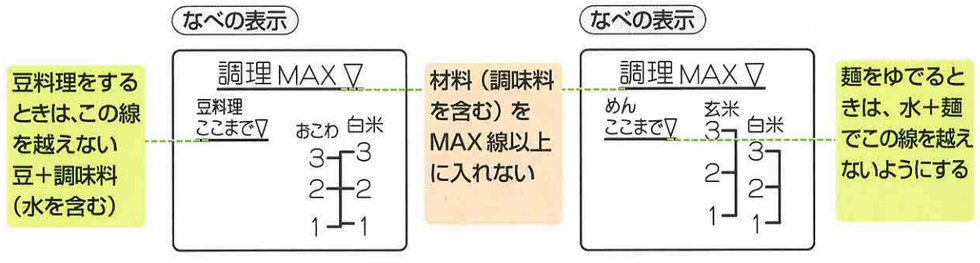
■具・・・・・・小さめに切り、米の上に平らにのせて、混ぜないで炊いてください。
●量は、米の質量の30%〜50%にします。多すぎると、うまく炊けません。
●煮えにくい具は、下ごしらえをします。

■調味料・・・だし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。米に直接調味料を加えたり、なべの底からよく混ぜない場合、焦げがきつくなったり、うまく炊けない原因になります。

なべの表示について

なべの表示の「調理MAX」「豆料理 ここまで」「めん ここまで」以上に内容物を入れて使用しないでください。

●蒸気がもれたり外ぶたが開く恐れがあります。



肉料理

No.001

ビーフカレー

385kcal/1人分

肉と野菜がたっぷりのカレーが簡単にできます。

カレールーを入れたあとは、圧力のかかるメニューで調理をしないでください。ふきこぼれや蒸気経路の目詰まりの原因になります。

材料

4人分		
牛肉(カレー・シチュー用)		300g
A	玉ねぎ	1個(200g)
	じゃがいも	2個(220g)
	にんじん	½本(100g)
水		400mL
市販カレールー		60g

作り方

一定圧力 30分 → 温度90℃ 4分

1 Aを一口大に切ります。

2 なべに1と牛肉と水を入れ、本体にセットします。

3 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【30分】に設定、『スタート』キーを押します。

4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、カレールーを入れて混ぜ、外ぶたを閉めます。

5 『温度調理』キーを押して【90℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【4分】に設定、『スタート』キーを押します。

6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、もう一度全体を混ぜます。

No.002

ビーフシチュー

365kcal/1人分

肉も柔らか手作りのビーフシチューをどうぞ。

材料

4人分		
牛肉(カレー・シチュー用)		300g
にんにく		½片(5g)
玉ねぎ		1½個(300g)
じゃがいも		1個(110g)
にんじん		½本(100g)
塩・こしょう		少々
薄力粉		大さじ1½
A	水	400mL
	赤ワイン	50mL
	トマトピューレ	大さじ4
	とんかつソース	大さじ2
	オイスターソース	大さじ1
	固形スープの素(砕く)	2個
	オールスパイス	適宜
	ローリエ	1枚
	薄力粉	大さじ2
クレソン		適宜

作り方

一定圧力 35分

1 にんにく、玉ねぎは薄切り、じゃがいも、にんじんは一口大に切り、牛肉には塩、こしょうをふり薄力粉をまぶします。

2 なべにAを入れ、薄力粉がだまにならないように混ぜ合わせ、1を加え本体にセットします。

3 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【35分】に設定、『スタート』キーを押します。

4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜます。

●お好みでクレソンを添えます。

No.003

肉じゃが

311kcal/1人分

定番の肉じゃがが簡単に調理できます。

材料

4人分		
牛肉(薄切り)		200g
玉ねぎ		1½個(300g)
じゃがいも		4個(440g)
A	だし汁	150mL
	酒	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ2

作り方

一定圧力 15分

1 牛肉は5cm長さ、玉ねぎは芯の部分を少し残して、2cm幅のくし切り(バラバラにならないように)、じゃがいもは一口大に切ります。

2 ボウルにAと牛肉を入れ、混ぜてほぐしておきます。

3 なべにじゃがいもを入れ、2を広げて置き、その上に玉ねぎを平らになるようにのせ、なべを本体にセットします。(玉ねぎは混ぜないでください。)

4 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【15分】に設定、『スタート』キーを押します。

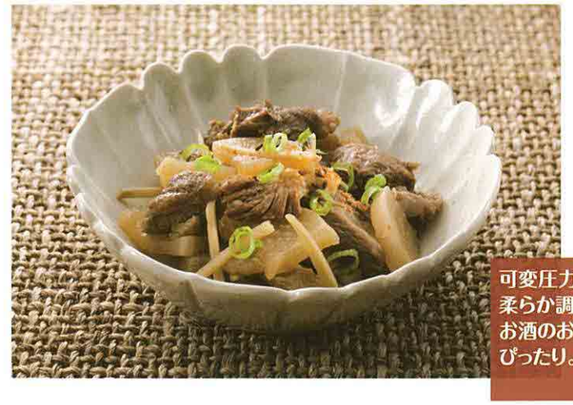
5 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、全体を混ぜ、外ぶたを閉めて、そのまま約5分蒸らします。

●切った玉ねぎをバラバラにしたり、他の食材と混ぜた状態で調理をすると、玉ねぎが柔らかくなりすぎることがあります。

No.004

牛すじの煮込み

208kcal/1人分



可変圧力で柔らか調理。お酒のおともにもぴったり。

材料

4人分		
牛すじ肉		400g
大根		200g
しょうが		1片(10g)
こんにゃく		1枚(250g)
A	水	150mL
	酒	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ2
青ねぎ		適量
七味とうがらし		適量

作り方

一定圧力 1時間 → 可変圧力 45分

1 牛すじ肉を下ゆでします。なべに牛すじ肉と水400mL(分量外)を入れ、本体にセットします。

2 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間】に設定、『スタート』キーを押します。

3 大根は5mm厚さのいちょう切り、しょうがはせん切りにします。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり別のなべでさっとゆでます。

4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、牛すじ肉をざるにあげ、ゆで汁は捨てます。牛すじ肉は一口大に切っておきます。

5 なべに3、4とAを入れてよく混ぜ、本体にセットします。

6 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【45分】に設定、『スタート』キーを押します。

7 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎを散らし、七味とうがらしをふります。

No.005

牛すじ肉のどて焼き

299kcal/1人分

可変圧力で柔らか調理。
白みその風味が食欲をそそります。

材料

4人分		
牛すじ肉		500g
A	白みそ	120g
	砂糖	50g
	水	200mL

作り方

一定圧力 1時間 → 可変圧力 40分

1 牛すじ肉を下ゆでします。なべに牛すじ肉と水400mL(分量外)を入れ、本体にセットします。

2 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間】に設定、『スタート』キーを押します。

3 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、牛すじ肉をざるにあげ、ゆで汁は捨てます。牛すじ肉は一口大に切っておきます。

4 なべに**3**と**A**を入れてよく混ぜ、本体にセットします。

5 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。

6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

●時間を追加する場合は、焦げやすいので注意してください。

No.006

牛肉の八幡巻き

97kcal/1個分

ごぼうは下ゆでいらず。
可変圧力で肉もごぼうも柔らか調理。

材料

20個分		
牛肉(薄切り)		10枚(400g)
ごぼう		2本(400g)
ごま油		少々
A	しょうゆ	大さじ4
	酒	大さじ4
	みりん	大さじ4
	砂糖	大さじ3
	水	300mL

作り方

可変圧力 1時間30分

1 ごぼうは5cmぐらいに切り、縦に四つ割り、または八つ割りにして水にさらし、アクを抜き、ざるにあげます。全体を20等分に分けておきます。

2 牛肉を広げて半分に切り、ごぼうを芯にしてきっちり巻き、ごま油を引いたフライパンでまわりを軽く焼き色がつく程度に炒めておきます。

3 なべに**2**と**A**を入れて、本体にセットします。

4 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間30分】に設定、『スタート』キーを押します。

5 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

No.007

ビーフストロガノフ

531kcal/1人分

ロシアの家庭料理をご家庭で楽しめます。
まろやかな味付けが特長です。

材料

4人分		
牛ロース肉(薄切り)		400g
薄力粉		大さじ2
バター		30g
玉ねぎ		1個(200g)
にんにく		1片(10g)
A	固形スープの素(砕く)	1個
	こしょう・オールスパイス・クローブ・タイム・セージなど	合わせて小さじ½
	ローリエ	2枚
	白ワイン	100mL
	水	300mL
B	サワークリーム	90g
	トマトケチャップ	大さじ2
	塩	少々
パセリ		適宜

作り方

一定圧力 20分 → 温度90℃ 5分

1 牛ロース肉は5cm長さに切り、薄力粉を全体にまぶします。フライパンにバターを入れて熱し、牛ロース肉の表面を焼きます。玉ねぎは1cm幅に切り、にんにくは薄切りにします。

2 **1**と**A**をなべに入れ、本体にセットします。

3 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【20分】に設定、『スタート』キーを押します。

4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、**B**を加えて混ぜ、外ぶたを閉めます。

5 『温度調理』キーを押して【90℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【5分】に設定、『スタート』キーを押します。

6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら器に盛り、刻んだパセリを添えます。

●お好みでターメリックライスとご一緒にお召し上がりください。

ターメリックライス

271kcal/1人分

色鮮やかなターメリックライスはカレーなどにもおすすめです。

材料

4人分		
米		2カップ
A	ターメリック(カレー粉小さじ2でもよい)	小さじ1
	固形スープの素(砕く)	1個

作り方

自動白米 1時間

1 なべに洗った米を入れ、**A**を加え、水を【白米】の水位目盛2までたして、なべの底からよく混ぜます。

2 『自動調理』キーを押して【白米】を選び、『スタート』キーを押します。

3 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、炊き上がったご飯をほぐします。

No.008

ポトフ

351kcal/1人分

コトコト煮込んで、素材に味を染み込ませます。

材料

4人分		
豚肩ロース肉(ブロック)		400g
ウィンナー		4本
玉ねぎ		½個(100g)
にんじん		½本(100g)
キャベツ		100g
A	水	400mL
	固形スープの素(砕く)	1個
	ローリエ	2枚
塩・こしょう		少々
粒マスタード		適宜

作り方

温度 100℃ 1時間30分

1 豚肩ロース肉は4等分に切り、ウィンナーは浅く切り込みを入れます。玉ねぎとにんじんは4つに切ります。

2 キャベツは1.5cm幅に切ります。

3 なべに、**1**と**A**を入れ、**2**を上に敷きつめて本体にセットします。

4 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間30分】に設定、『スタート』キーを押します。

5 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、塩、こしょうで味を調え、器に盛りつけます。

●お好みで粒マスタードを添えます。
●キャベツは崩さずに入れるときれいです。

No.009

豚の角煮

478kcal/1人分

定番の豚の角煮を可変圧力で柔らかく調理します。

材料

4人分		
豚ばら肉(ブロック)		400g
長ねぎ		1本(150g)
しょうが		2片(20g)
A	酒	50mL
	水	50mL
	みりん	大さじ3
	氷砂糖(砂糖でもよい)	25g
	しょうゆ	大さじ3

作り方

可変圧力 1時間10分

1 豚ばら肉は約3cm角に切り、熱湯でまわりが白くなる程度湯通しします。長ねぎは5cm長さのぶつ切りにし、しょうがはよく洗って皮つきのまま薄切りにします。

2 なべに**1**と**A**を入れて、本体にセットします。

3 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間10分】に設定、『スタート』キーを押します。

4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、できあがりです。

No.010

醤肉
ジャンロウ

372kcal/1人分

可変圧力で柔らか調理。ラーメンなどのトッピングにもよく合います。

●写真は豚ばら肉を使用。

材料

4人分		
豚もも肉または豚ばら肉(ブロック)		650g
長ねぎ		1本(150g)
しょうが		3片(30g)
A	水	300mL
	酒	大さじ4
	しょうゆ	120mL
	砂糖	大さじ2
	八角	2片

作り方

可変圧力 1時間10分

1 豚もも肉は2つに切ります。長ねぎは5cm長さのぶつ切り、しょうがはよく洗って皮つきのまま薄切りにします。

2 なべに**1**と**A**を入れて、本体にセットします。

3 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間10分】に設定、『スタート』キーを押します。

4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、できあがりです。食べやすい大きさに切り、器に盛りつけます。

No.011

スペアリブの柔らか煮

254kcal/1本分

豚肉と酸味の効いたグリーンソースとの相性は抜群です。

材料

8本分		
スペアリブ		8本(700g)
塩・こしょう		少々
A	水	150mL
	白ワイン	200mL
	ローズマリー	1枝
B	イタリアンパセリ	10枝
	にんにく	1片(10g)
	オリーブ油	大さじ1
	水	大さじ1
	レモン汁	大さじ1
	塩・こしょう	少々

作り方

一定圧力 1時間5分

1 スペアリブは塩、こしょうをして、約15分おきます。

2 **B**をすり鉢などでよくすりつぶしてグリーンソースを作ります。

3 フライパンを熱し、スペアリブを入れて表面の色が変わるまで中火で焼きます。

4 なべに**3**と**A**を入れて、本体にセットします。

5 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間5分】に設定、『スタート』キーを押します。

6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、スペアリブを取り出します。

7 残った汁をフライパンに移し、ふたをせずに中火にかけて煮つめます。

8 器にスペアリブを盛りつけて、**7**をかけ、**2**のグリーンソースを添えていただきます。

No.012

野菜の豚肉巻き

42kcal/1本分

たっぷりの野菜を豚肉で巻いた彩りの良い一品です。

材料

蒸しカゴ使用

8本分

豚肉(しゃぶしゃぶ用)		8枚(150g)
長ねぎ		¼本(35g)
にんじん		30g
えのきたけ		¼袋(20g)
さやいんげん		8本
塩・こしょう		少々
A	コチュジャン	小さじ½
	みそ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ⅓
	白すりごま	小さじ½
	ごま油	小さじ½
	蒸し汁または湯	大さじ1

●18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。
●外ぶたとなべの間にクッキングシートが挟まらないように注意してください。

作り方

一定圧力 20分

1 長ねぎは4cm長さの斜め薄切り、にんじんは皮をむき4cm長さの細切りにします。

2 えのきたけは石づきを取り半分の長さに切り、さやいんげんもすじを取り半分の長さに切ります。

3 1、2をそれぞれ8等分にします。

4 豚肉を広げ、塩、こしょうをふります。

5 3を芯にして、豚肉で巻きます。

6 蒸しカゴにクッキングシートを敷き、5を並べます。

7 なべに水150mL(分量外)と6を入れ、本体にセットします。

8 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【20分】に設定、『スタート』キーを押します。

9 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ蒸し汁を大さじ1取り、Aを混ぜ合わせて、たれを作ります。

10 9のたれをつけていただきます。

No.013

アイスバイン

288kcal/1人分

豚肉を塩麹につけてからハーブ類と一緒に煮込む、ドイツの家庭料理です。

材料

4人分

豚肩ロース肉(ブロック)		400g
A	塩麹	40g
	黒こしょう	適量
キャベツ		200g
B	水	400mL
	白ワイン	100mL
	固形スープの素(砕く)	1個
	ローリエ	3枚
	にんにく(みじん切り)	1片(10g)
	こしょう・オールスパイス・ローズマリー(粉末) など	合わせて小さじ1
粒マスタード		適宜

作り方

温度100℃ 3時間30分

1 豚肩ロース肉は4等分に切ってAをすり込み、冷蔵庫で1～2時間おきます。黒こしょうは多めにします。

2 キャベツは1.5cm幅に切ります。

3 なべに1とBを入れ、2を上に敷きつめて、本体にセットします。

4 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【3時間30分】に設定、『スタート』キーを押します。

5 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

●お好みで粒マスタードを添えます。

No.014

鶏といちじくの赤ワイン煮

344kcal/1人分

可変圧力で柔らかく調理します。いちじくの甘みが鶏肉を引き立てます。

材料

4人分

鶏もも肉		2枚(500g)
塩・こしょう		少々
いちじく		6個
サラダ油		大さじ½
A	赤ワイン	75mL
	水	150mL
	トマトケチャップ	大さじ½
	とんかつソース	大さじ½
	砂糖	小さじ½
	固形スープの素(砕く)	1個
クレソン		適宜

作り方

可変圧力 25分

1 鶏もも肉は1枚を6等分に切り、塩、こしょうをします。

2 いちじくは皮をむいて半分に切ります。

3 フライパンを熱しサラダ油を入れて、1の鶏もも肉の両面に焼き色をつけます。(鶏もも肉から出る余分な脂はキッチンペーパーなどでふきとってください。)

4 なべに3、2、Aの順に入れて本体にセットします。

5 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【25分】に設定、『スタート』キーを押します。

6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

●お好みでクレソンを添えます。

No.015

しっとりゆで鶏

256kcal/1人分

シンプルな味が魅力の鶏肉料理です。サラダや冷麺の具など、お好みでお召し上がりください。

材料

4人分

	鶏もも肉	2枚(500g)
	長ねぎ(青い部分)	10cm 2本くらい
	しょうが	1片(10g)
A	鶏ガラスープの素	小さじ2
A	塩	小さじ⅔
A	酢	小さじ⅔
A	水	800mL

作り方

温度 100℃ 25分

1 なべに鶏もも肉のかたまり、長ねぎ、よく洗い皮つきのまま5mm厚さに切ったしょうが、**A**を入れて、本体にセットします。

2 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【25分】に設定、『スタート』キーを押します。

3 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、ゆで汁ごと別の容器に移しかえて、冷まします。

4 冷めたら取り出し、お好みの大きさに切ります。

●残ったゆで汁は、スープなどにお使いください。

しっとりゆで鶏のアレンジメニュー

チキンスープ

16kcal/1人分

「しっとりゆで鶏」のゆで汁を使って簡単に作れます。

材料

4人分

	鶏肉のゆで汁	約600mL
A	酒	小さじ½
A	こしょう	少々
A	塩	適宜
A	ごま油	適宜
	青ねぎ	適宜

作り方

1 鶏肉のゆで汁は、「しっとりゆで鶏」の作り方(上記)を参照してください。

2 別のなべにこした鶏肉のゆで汁と水(分量外)をたして600mLにします。(鶏肉のゆで汁が十分あれば、水をたす必要はありません。)

3 **2**をコンロで熱し、沸騰してきたら、アクを取り、弱火にし、**A**を加えて味を調えます。

4 最後に斜め薄切りにした青ねぎを散らします。

海南鶏飯

ハイナンチーファン

554kcal/1人分

東南アジアの定番料理。「しっとりゆで鶏」のゆで汁で炊いたご飯に、ゆで鶏をのせるだけでワンプレートランチのできあがり。

材料

4人分

	ゆで鶏	2枚
	鶏肉のゆで汁	200mL
	米	2カップ
	塩	少々
	トマト	適宜
	きゅうり	適宜
A	しょうゆ	大さじ1½
A	水	大さじ1
A	レモン汁	大さじ½
A	砂糖	小さじ1
A	しょうが(すりおろし)	小さじ1
A	ごま油	小さじ1
	香菜	適宜

作り方

自動 白米 1時間

1 ゆで鶏と鶏肉のゆで汁は、「しっとりゆで鶏」の作り方(P.16)を参照して作り、冷ましておきます。

2 なべに洗った米を入れ、冷ました鶏肉のゆで汁と塩を加え、【白米】の水位目盛2まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。

3 **2**を本体にセットしたら、『自動調理』キーを押して【白米】を選び、『スタート』キーを押します。

4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、軽く混ぜます。

5 **4**のご飯を茶碗で丸く型抜きして皿に盛りつけます。

6 ゆで鶏を食べやすい大きさにそぎ切りにし、くし切りにしたトマトと斜め薄切りにしたきゅうりをご飯の横に盛りつけ、**A**を混ぜ合わせたしょうがソースを添えます。

●お好みで香菜を添えます。

No.016

鶏手羽先のオイスター蒸し

64kcal/1本分

オイスターソースで鶏のうまみを引き出します。

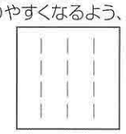
材料

蒸しカゴ使用

8本分

鶏手羽先		8本(400g)
塩・こしょう		少々
A	オイスターソース	大さじ2
	酒	大さじ½

●18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意し、蒸気が通りやすくなるよう、何ヵ所か切り込みを入れておきます。
●外ぶたとなべの間にクッキングシートが挟まらないように注意してください。



作り方

一定圧力 25分

1 鶏手羽先の骨の間に切り込みを入れて、塩、こしょうをふります。

2 混ぜ合わせたAに、1を約5分つけ込みます。

3 蒸しカゴにクッキングシートを敷き、2の鶏手羽先を、切れ目を入れた方を上にして並べ、つけ汁をかけます。

4 なべに水150mL(分量外)と3を入れ、本体にセットします。

5 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【25分】に設定、『スタート』キーを押します。

6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

No.017

サムゲタン風スープ

238kcal/1人分

やさしい味のスープです。夏場の疲労回復におすすめです。

材料

4人分

もち米		大さじ4(50g)
水		600mL
鶏手羽元		8本(400g)
塩		小さじ½
こしょう		少々
ごぼう		30g
長ねぎ		1本(150g)
にんにく		1片(10g)
A	しょうが(すりおろし)	小さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ1
	松の実	大さじ1
	クコの実	大さじ1
	干なつめ	4個
	甘栗(皮むきタイプ)	4個
B	ごま油・塩・こしょう・一味とうがらし	適宜

作り方

一定圧力 20分

1 もち米は洗い、2〜3時間水につけておきます。鶏手羽元は、全体をフォークでさして、塩、こしょうをふります。ごぼうは、縦半分に切り、5mm厚さの斜め薄切りにして、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげます。長ねぎは2cm長さに切り、にんにくは軽くつぶします。

2 なべに1とAを入れ、本体にセットします。

3 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【20分】に設定、『スタート』キーを押します。

4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器によそいます。
お好みで、Bの中から好きなものをかけてください。

●柔らかくとろみの強い状態がお好みの場合は、終了のメロディー(ブザー)が鳴ったあと、さらに5〜10分蒸らしてください。

No.018

クリームシチュー

338kcal/1人分

肉も柔らか、手作りのクリームシチューをどうぞ。

材料

4人分

鶏もも肉		200g
薄力粉		大さじ1
玉ねぎ		1½個(300g)
にんじん		½本(100g)
じゃがいも		2個(220g)
A	バター	35g
	薄力粉	大さじ2
牛乳		400mL
B	水	150mL
	固形スープの素(砕く)	1個
	塩	小さじ1
こしょう		適宜
パセリ		適宜

作り方

一定圧力 10分 → 温度100℃ 10分

1 耐熱容器にAを入れ、電子レンジ(600W)で約2分加熱します。

2 溶けたAをよくかき混ぜたら、半量の牛乳を少しずつ加えながら、混ぜ入れます。なめらかになったら電子レンジ(600W)で約2分加熱します。

3 残りの牛乳を少しずつ加え、なめらかになったら電子レンジ(600W)で約2分加熱し、さらによく混ぜます。

4 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは一口大に切り、鶏もも肉に薄力粉をまぶしておきます。

5 なべに4とBを入れ、本体にセットします。

6 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【10分】に設定、『スタート』キーを押します。

7 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、3を少しずつ入れて全体をよくかき混ぜ、外ぶたを閉めます。

8 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【10分】に設定、『スタート』キーを押します。

9 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、全体をよくかき混ぜこしょうで味を調えます。
器に盛りつけたら、最後に刻んだパセリを散らします。

No.019

バターチキンカレー

481kcal/1人分

チキンたっぷりのマイルドなカレーです。

材料

4人分

鶏もも肉		2枚(500g)
A	玉ねぎ(みじん切り)	½個(100g)
	プレーンヨーグルト	200g
	しょうが(すりおろし)	1片(10g)
	にんにく(すりおろし)	2片(20g)
	カレー粉	大さじ4
	塩	小さじ⅔
	ガラムマサラ	小さじ½
B	バター	30g
	トマト(水煮)	400g
	鶏ガラスープの素	大さじ1
牛乳		120mL
バター		30g
塩		適量

作り方

一定圧力 20分 → 温度100℃ 10分

1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切ってビニール袋に入れ、Aを加えてよくもんで、20〜30分おきます。

2 なべに1とBを入れ、よく混ぜ、本体にセットします。

3 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【20分】に設定、『スタート』キーを押します。

4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開けます。牛乳とバターを入れて混ぜ、外ぶたを閉めます。

5 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【10分】に設定、『スタート』キーを押します。

6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、塩で味を調えます。

No.020

鶏肉のかす汁

182kcal/1人分

寒い季節にぴったりの具だくさんな汁物です。

材料

4人分

鶏もも肉		150g
大根		80g
にんじん		40g
油あげ		1枚
こんにゃく		50g
A	だし汁	600mL
	酒かす	60g
	酒	大さじ3
B	白みそ	大さじ2
	薄口しょうゆ	少々
青ねぎ		1本
一味とうがらし		適宜

作り方

一定圧力 15分 → 温度100℃ 5分

1 鶏もも肉は1cm幅の食べやすい大きさに切ります。大根、にんじん、油あげ、こんにゃくは、たんざく切りにします。油あげとこんにゃくは、それぞれ湯通ししてざるにあげます。

2 なべに1とAを入れ、本体にセットします。

3 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【15分】に設定、『スタート』キーを押します。

4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、アクを取り除きます。

5 Bを加え、全体をよく混ぜ、外ぶたを閉めます。

6 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【5分】に設定、『スタート』キーを押します。

7 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛り、刻んだ青ねぎを散らし、お好みで一味とうがらしをふっていただきます。

No.021

鶏ときのこのすまし汁

188kcal/1人分

すだちの香りが上品なすまし汁です。

材料

4人分

鶏もも肉		200g
しいたけ		2枚
えのきたけ		½袋(40g)
A	だし汁	600mL
	鶏ガラスープの素	小さじ1½
	酒	大さじ3
ぎんなん(ゆでたもの)		8粒
薄口しょうゆ		少々
もち		2個
みつば		適量
すだちの皮		適量

作り方

一定圧力 10分

1 鶏もも肉は1cm幅の食べやすい大きさに切ります。しいたけは軸を取り薄切りに、えのきたけは石づきを取り4cm幅に切ります。

2 なべに1とAを入れ、本体にセットします。

3 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【10分】に設定、『スタート』キーを押します。

4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、アクを取り除きます。ぎんなんを加え、薄口しょうゆで味を調えます。

5 もちを小さめに切り、フライパンなどで少し焦げ目がつくまで焼きます。

6 4を器に盛り、5をのせ、みつば、すだちの皮を添えます。

No.022

やわらかソーセージ

87kcal/1本分

腸づめにするかわりに薄力粉をまぶすので、手軽に作れます。

材料

蒸しカゴ使用

8本分

A	豚ひき肉	200g
	鶏ひき肉(もも)	100g
	塩	小さじ½
	砂糖	小さじ1
	セージ(ドライ)	小さじ1
	ナツメグ	少々
	しょうゆ	少々
	黒こしょう	少々
薄力粉		大さじ2

●11cm×11cmに切ったアルミホイルを8枚用意します。

作り方

一定圧力 12分

1 Aを粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。

2 1を8等分にし、約10cm長さのソーセージ状に成型します。

3 薄力粉をボウルに入れ、2をひとつずつ入れて転がし、全体にごく薄くまぶします。

4 3をアルミホイルで包んで、両端をキャンディーのようにねじって止め、蒸しカゴに並べます。

5 なべに水150mL(分量外)と4を入れ、本体にセットします。

6 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【12分】に設定、『スタート』キーを押します。

7 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

No.023

豆腐入り肉団子

75kcal/1個分

豆腐を加えた
食べごたえの
ある肉団子です。

材料

蒸しカゴ使用

10個分

A	牛ひき肉	200g
	木綿豆腐	200g
	しいたけ	2枚
	たけのこ(水煮)	30g
	玉ねぎ	30g
	長ねぎ	3cm
	しょうが	1片(10g)
	片栗粉	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ¼
	酒	小さじ1
	ごま油	小さじ¼
B	しょうゆ	大さじ1
	トマトケチャップ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	鶏ガラスープの素	大さじ½
	酒	小さじ2
	水	大さじ4
C	片栗粉	小さじ1
	水	大さじ1⅓

●18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。
●外ぶたとなべの間にクッキングシートが挟まらないように注意してください。

作り方

一定圧力 25分

1 木綿豆腐はキッチンペーパーを巻き、皿などの重しをのせて約150gになるまでしっかり水切りします。

2 石づきを取ったしいたけ、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎをみじん切りにします。しょうがは皮をむいてすりおろします。

3 **A**を混ぜ合わせて、10等分し、空気を抜きながら丸めます。

4 蒸しカゴにクッキングシートを敷き、**3**を並べます。

5 なべに水150mL(分量外)と**4**を入れ、本体にセットします。

6 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【25分】に設定、『スタート』キーを押します。

7 たれを作ります。別のなべに**B**を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせたら、混ぜ合わせた**C**を加えてとろみをつけ、火を止めます。

8 **6**の終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ、**7**をかけます。

No.024

おから シュウマイ

43kcal/1個分

おからを入れた
シュウマイなので
食物繊維が豊富
です。

材料

蒸しカゴ使用

8個分

A	豚ひき肉	50g
	むきえび	35g
	おから	30g
	玉ねぎ	25g
	にんじん	15g
	しょうが	3g
	卵	M寸½個
	片栗粉	大さじ½
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ½
	塩	少々
シュウマイの皮		8枚
グリーンピース		8粒
しょうゆ		適宜
からし		適宜

●18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。
●外ぶたとなべの間にクッキングシートが挟まらないように注意してください。

作り方

一定圧力 25分

1 蒸しカゴにクッキングシートを敷いておきます。

2 玉ねぎ、にんじん、しょうがをみじん切りにします。

3 むきえびは背わたを取り粗みじんに切ります。

4 **A**をよく混ぜ合わせ、8等分にします。

5 シュウマイの皮のまん中に**4**をのせ、下から包みます。上にグリーンピースをのせます。

6 **1**の蒸しカゴに、**5**をくっつかないように並べます。

7 なべに水150mL(分量外)と**6**を入れ、本体にセットします。

8 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【25分】に設定、『スタート』キーを押します。

9 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

●お好みでしょうゆやからしをつけていただきます。